

緑のカーテンマップ

海田町

「緑のカーテン」とは、つる性植物の葉っぱで自然のカーテンをつくることを言います。

平成21年度緑のカーテンコンテスト優秀作品

緑のカーテンの作り方

4月
①土づくりをしよう
土はふんわり
奥行 25cm以上
30cm
鉢底石
60cm以上

5月
②種子をまこう
水に種子を浸し発芽しやすくします

6月
③苗を植え替えよう
ポットの下の根が出た頃にプランター等に植え替えます
20cm 20cm

7月
④ネットを張ろう
・ピンと張る
・目の大きいものがいい

6月
⑤摘芯・誘引しよう
つるがうまくからむように誘引します
子づるから伸びている孫づる
親づるから伸びている子づる
親づる
親づるの上端まで伸びると、先を2~3cm切りましょう。子づる、孫づるが伸びやすくなります。

7月
⑥水、肥料をやろう
水は朝夕しっかりと

7月
⑦開花・結実を楽しもう
実のなるものにはより十分に肥料をやる(液体が◎)

かいた緑のネットワーク事務局 082-823-9225
※このマップは、「緑のカーテンマップづくりWS」(09年9月)で作成しました。

緑のカーテンの効果!

- ・二酸化炭素の吸収
- ・直射日光をさえぎる
- ・温度が下がる
- ・風が通る
- ・見た目がキレイで涼しい
- ・目隠しになる
- ・緑と環境を大切にしたい心願成

我が家のゴーヤー料理・レシピ

【作ってみたい賞【ゴーヤーのミンチ詰め揚げ】】

作り方

- ①ゴーヤーは両端を少し切り縦に1本切れ目を入れ中身を取り除き 水に10分ほどさらし水気をふき取る
- ②ゴーヤーの中に片栗粉をまぶし大葉をしきつめ Aの練った物を棒状にして詰め込み 切れ目をくっつけておく
- ③中身の入ったゴーヤーを 5~7mm位の幅で斜めに切る
- ④斜めに切ったものに片栗粉を付け 焦げないように中火でゆっくりと油であげる(片栗粉にカレー粉を混ぜてもよい)

材料 (4人分)

ゴーヤー 大葉	中2本 6枚
豚ミンチ	150g
にんにく	少々(すりおろし)
しょうが	少々(すりおろし)
みょうが	2コ(みじん切り)
玉ねぎ	1/4(みじん切り)
みそ	大さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1/2
片栗粉	少々(すりおろし)
塩	少々
こしょう	少々

ゴーヤーのデザート
【ゴーヤーと鶏ささみのみそ炒め】
【ゴーヤーの酢の物レモン添え】

優秀作品
【トロピカルゴーヤージュース】
【ゴーヤーと鶏ささみのみそ炒め】
【ゴーヤーのデザート】
【ゴーヤーの酢の物レモン添え】

優秀作品
【子どもとつくるフチお好み焼き】
【味噌が入ってるのがミソ】
【さわやかレモン風】

緑のカーテンの作り方

土はふんわり
奥行 25cm以上
30cm
鉢底石
60cm以上

水に種子を浸し発芽しやすくします

ポットの下の根が出た頃にプランター等に植え替えます
20cm 20cm

つるがうまくからむように誘引します
子づるから伸びている孫づる
親づるから伸びている子づる
親づる
親づるの上端まで伸びると、先を2~3cm切りましょう。子づる、孫づるが伸びやすくなります。

水は朝夕しっかりと

実のなるものにはより十分に肥料をやる(液体が◎)

かいた緑のネットワーク事務局 082-823-9225
※このマップは、「緑のカーテンマップづくりWS」(09年9月)で作成しました。

ゴーヤー

- ゴーヤー
- アサガオ
- オーシャンズルー
- ヘチマ
- ふうせんかずら
- その他

H21.9月調べ

ゴーヤー

カーテンイメージ

【特徴】
実は食用にもなります。見た目に涼しく、食べても美味しい!

フウセンカスラ

カーテンイメージ

【特徴】
上の写真のようなかわいい実が成ります。

アサガオ

カーテンイメージ

【特徴】
朝、キレイな花が咲いていて目覚めがいい!

ヘチマ

カーテンイメージ

【特徴】
大きな実がなります。化粧水にも使えます!

オーシャンズルー

カーテンイメージ

【特徴】
緑が濃い。晩秋まで楽しめます。

緑のカーテンの効果!

- ・二酸化炭素の吸収
- ・直射日光をさえぎる
- ・温度が下がる
- ・風が通る
- ・見た目がキレイで涼しい
- ・目隠しになる
- ・緑と環境を大切にしたい心願成

我が家のゴーヤー料理・レシピ

【作ってみたい賞【ゴーヤーのミンチ詰め揚げ】】

作り方

- ①ゴーヤーは両端を少し切り縦に1本切れ目を入れ中身を取り除き 水に10分ほどさらし水気をふき取る
- ②ゴーヤーの中に片栗粉をまぶし大葉をしきつめ Aの練った物を棒状にして詰め込み 切れ目をくっつけておく
- ③中身の入ったゴーヤーを 5~7mm位の幅で斜めに切る
- ④斜めに切ったものに片栗粉を付け 焦げないように中火でゆっくりと油であげる(片栗粉にカレー粉を混ぜてもよい)

材料 (4人分)

ゴーヤー 大葉	中2本 6枚
豚ミンチ	150g
にんにく	少々(すりおろし)
しょうが	少々(すりおろし)
みょうが	2コ(みじん切り)
玉ねぎ	1/4(みじん切り)
みそ	大さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1/2
片栗粉	少々(すりおろし)
塩	少々
こしょう	少々

優秀作品
【トロピカルゴーヤージュース】
【ゴーヤーと鶏ささみのみそ炒め】
【ゴーヤーのデザート】
【ゴーヤーの酢の物レモン添え】

優秀作品
【子どもとつくるフチお好み焼き】
【味噌が入ってるのがミソ】
【さわやかレモン風】

この料理のレシピは、平成21年度にかいた緑のネットワークが募集したものです。詳しくは事務局までお問い合わせください。